ఆహారంలోనే ఆరోగ్యం !


ఆరోగ్యాన్ని అందించే ఆకుకూరలు


పౌష్టికాహారం అందించే అన్ని రకాల కూరగాయలు

- పౌష్టికాహారంతో ఆరోగ్యం పదిలం
- విజృంభిస్తున్న వ్యాధులు
- జాగ్రత్తలు పాటించకుంటే ప్రమాదం
- వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచుకోవాల్సిన సమయం ఇది
- సలహాలు, సూచనలు పాటించాలంటున్న వైద్యులు

మేదరమెట్ల:

ప్రస్తుతం సీజనల్ వ్యాధులు తీవ్రంగా విజృంభిస్తున్నాయి. అటు తాగునీరు, అపరిశుభ్రత కారణంగా డెంగీ, మలేరియా, టైఫాయిడ్ తదితర రోగాలు జనాన్ని పట్టిపీడిస్తున్నాయి. ఈ సమయంలో తగిన జాగ్రత్తలు పాటించకుంటే రోగాలబారిన పడే ప్రమాదం ఉంది. అందుకోసం ప్రతి ఒక్కరూ రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతతో పాటు పరిసరాల పరిశుభ్రతను పాటించడం సరైన ఆహారపు అలవాట్లు అలవరచుకోవడం, వ్యాయామం చేయడం ఎంతో అవసరం. పౌష్టికాహారం తీసుకోకపోవడం, సరైన వ్యాయామం చేయకపోడం వలన ఎక్కువ మంది వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారని చెప్పక తప్పదు. రోజువారీగా శరీరానికి కావాల్సిన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వలన ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చని మేదరమెట్ల యర్రం చిన పోలిరెడ్డి ప్రభుత్వ వైద్యశాల వైద్యాధికారి డాక్టర్ చిట్టిబాబు వివరించారు.

వీటికి దూరంగా ఉంటే ఆరోగ్యమే..

నిల్వఉన్న ఆహారం, ఉప్పుతో కూడిన ఆహారం, బయట దొరికే చిరుతిండ్లు, ఫ్రిజ్‌లలో నిల్వ ఉండే పదార్థాలు, ఎక్కువ నూనె కలిగిన ఆహారం తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు.

నీరు, పాలు, పప్పుధాన్యాలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి..

పరిశుభ్రమైన కాచి చల్లార్చిన నీటిని ఎక్కువగా తాగడం వలన 50 శాతం రుగ్మతలు తగ్గుతాయి. ప్రతి రోజూ పావ ు లీటరు పాలు తాగటం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. టీ, కాఫీ అలవాటు ఉన్నవారు ఒకటి లేదా రెండు సార్లు మాత్రమే తాగడం శ్రేయస్కరం.

తినే ఆహారంలో వేరుశనగపప్పు, మినపప్పు, బాదంపప్పు, శనగల వంటి పప్పుధాన్యాలను ఆహారంలో క్రమం తప్పకుండా తీసుకునేలా చూసుకోవాలి. ప్రతి రోజూ ఏదో ఒక ఆకుకూర తినడం, నిమ్మ, జామ, ఉసిరి వంటి కాయలను తీసుకోవడం, రోజూ ఉడికించిన గుడ్డు తినడంతో పాటుగా వారంలో ఒకసారి చికెన్, మటన్, చేపలు వంటివి తినాలి.

ఆహారపు అలవాట్లు ఇలా..

- ప్రతి పూటా భోజనానికి ముందు తరువాత చేతులు శుభ్రం చేసుకోవాలి. శుభ్రమైన ఆహారం తీసుకోవడం, కాచి చల్లార్చిన నీటిని తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిది.
- మితిమీరిన ఆహారాన్ని తినకుండా ప్రతి మూడు గంటలకు ఒకసారి ఆహారం తీసుకోవడం ఎంతో మంచిది.
- నారింజ, పసుపు రంగుల్లో ఉండే కొన్ని పండ్లు తినడం ద్వారా కొన్ని రకాల వ్యాధులు తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది.
- తాజాగా ఉండే పచ్చి కూరగాయలు, పండ్లు, జ్యూస్‌లను కూడా తయారు చేసుకొని తాగవచ్చు.
- రోజువారీ ఆహారంలో తాజాగా ఉండే ఆకు కూరలు, పోషకాలు కలిగిన కూరగాయలు తినేలా చూసుకోవాలి. దీనివలన ఫైబర్ శరీరానికి అవసరమైనంత చేకూరుతుంది.

మంచి ఆహారంతో ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు..

ప్రతి రోజూ ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తినడం ఎంతో మంచిది. ఆకుకూరలు, నాణ్యమైన కూరగాయలను ఎక్కువగా తినాలి. అన్ని రకాల పోషకాలు కలిగిన కూరగాయలు, పండ్లు తినడం వలన శరీరానికి కావాల్సిన అన్ని పోషకాలు అందుతాయి. బాగా ఉడికించిన ఆహారాన్ని తినాలి. ఆహారంలో పప్పు ధాన్యాలైన వేరుశనగపప్పు, బాదంపప్పు, శనగలను తరచు తీసుకోవడం ఆరోగ్యం. తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, మునగాకు వంటికి తరచూ తీసుకోవడం వలన కంటికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. జామ, మామిడి, బొప్పాయి, గుమ్మడి వంటి పండ్లు తినడం వలన శరీరానికి కావాల్సిన విటమిన్లు అందుతాయి. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతతో పాటు పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం వలన ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు.



– డాక్టర్ చిట్టిబాబు,
ప్రభుత్వ వైద్యశాల డాక్టర్, మేదరమెట్ల

క్లుప్తంగా

బస్సును ఢీకొన్న ఆటో

మేదరమెట్ల: ఆగి ఉన్న ఆర్టీసీ బస్సును వెనుక నుంచి ఆటో ఢీకొట్టింది. ఈ ఘటన కొరిశపాడు మండలంలోని పీ.గుడిపాడు జాతీయ రహదారిపై మంగళవారం తెల్లవారు జామున చోటు చేసుకుంది. నూజివీడు డిపోకు చెందిన ఆర్టీసీ బస్సు గుంటూరు వైపు వెళ్తోంది. బస్సు పీ.గుడిపాడు జాతీయ రహదారి సమీపానికి వెళ్లగానే డ్రైవర్ కాలకృత్యాలు తీర్చుకునేందుకు బస్సు వేగాన్ని తగ్గించాడు. అదే సమయంలో వెనుక నుంచి వస్తున్న ఆటో బస్సు వెనుక భాగాన్ని ఢీకొంది. అదృష్టవశాత్తు ఈ ప్రమాదంలో ఎవరికి గాయాలు కాలేదు. ప్రమాదం జరిగిన సమయంలో బస్సులో 27 మంది ఉన్నారు. ప్రయాణికులను మరో బస్సులో ఎక్కించి వారి వారి గమ్య స్థానాలకు పంపించారు. మేదరమెట్ల పోలీసులు కేసు నమోదు చేసినట్లు తెలిపారు.

యోగా గురువుకు అభినందనలు


వెంకటేశ్వర్లుని అభినందిస్తున్న ఎంఈఓ

కారంచేడు: యోగా గురువుగా, ఉపాధ్యాయుడిగా విధులు నిర్వహిస్తూ విద్యార్థులకు, ఉపాధ్యాయులకు మంచి విద్యతో పాటు, శారీరక ఆరోగ్యం కోసం అవసరమైన యోగాను అందిస్తున్న కేశం వెంకటేశ్వర్లును ఎంఈఓలు ఎంవీ సత్యన్నారాయణ, మొలబంటి వెంకటేశ్వర్లు అభినందనలు తెలిపారు. మంగళవారం స్థానిక ఎమ్మార్సీలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో వారు పాల్గొన్నారు. గత కొన్ని నెలలుగా చీరాల వీఆర్ఎస్, వీఆర్ఎన్ కాలేజీలో గుంటూరు, పల్నాడు, బాపట్ల జిల్లాలకు చెందిన సుమారు 200 మంది ఉపాధ్యాయులు గణన ప్రకాష్ ట్రైనింగ్‌లో ఉన్నారు. వీరందరికీ ప్రతి రోజు ఉదయం 6 గంటల నుంచి 7గంటల వరకు క్రమం తప్పకుండా మంచి యోగాను నేర్పిస్తున్నందుకు ఆయనను శాలువాతో సత్కరించి అభినందనలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

విత్తనశుద్ధితో తెగుళ్ల నివారణ

యద్దనపూడి: పంటలో వ్యాధుల నివారణకు విత్తనశుద్ధి తప్పనిసరిగా చేయాల్సి ఉంటుందని పర్చూరు వ్యవసాయ సహాయ సంచాలకులు ఎస్ మోహనరావు అన్నారు. మండలంలోని యద్దనపూడి, యనమదల గ్రామాల్లో పొలం పిలుస్తోంది కార్యక్రమాన్ని మంగళవారం నిర్వహించారు. శనగలో కనిపించే ప్యూజేరియం విల్ట్ వ్యాధి గురించి వివరిస్తూ దాని నివారణ గురించి ఆయన వివరించారు. ప్యూజేరియం విల్ట్ నివారణలో ట్రైకోడెర్మా విరిడీతో విత్తనశుద్ధి చేయడం వల్ల ఫలితాలు సాధించవచ్చన్నారు. అదే విధంగా పెన్ఫ్లుఫెన్ 13.28 శాతం, ట్రైఫ్లోక్సీస్ట్రోబిన్ 13.28 శాతం ఎఫ్ఎస్‌తో విత్తనశుద్ధి చేయడం వల్ల కూడా ఈ వ్యాధి నివారణలో మంచి ఫలితాలు వస్తాయని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో వీఏఏ నందు వినయ్‌దత్త, పీ నరేంద్రకుమార్, రైతులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థినులకు సైకిళ్ల పంపిణీ


సైకిళ్లను అందిస్తున్న రోటరీ క్లబ్ ప్రతినిధులు


పంగులూరులో సైకిళ్లు పంపిణీ చేస్తున్న రోటరీ సభ్యులు

చీరాల అర్బన్: పేద విద్యార్థులకు దాతలు సైకిళ్లను పంపిణీ చేశారు. రోటరీ క్లబ్ చీరాల, రోటరీ క్లబ్ ఆఫ్ హైదరాబాద్ నార్త్ వెల్లాన్ ప్రాజెక్టు సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న సేవా కార్యక్రమాల్లో భాగంగా మంగళవారం స్థానిక కేజీఎం గరల్స్ హైస్కూల్‌లో చదువుతున్న ఐదుగురు విద్యార్థినులకు రోటరీ సామాజిక భవనంలో పంపిణీ చేశారు. ఈసందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ సేవా కార్యక్రమాలలో భాగంగా విద్యార్థినులకు ఉపయోగపడేలా సైకిళ్లు అందించామన్నారు. కార్యక్రమంలో క్లబ్ ప్రతినిధులు చందలూరి బాలవెంకటేశ్వరరావు, పోలుదాసు రామకృష్ణ, బి.హేమంత్‌కుమార్, ముప్పల వెంకటరమణారావు, దోగుపర్తి వెంకట సురేష్, మామిడాల శ్రీనివాసరావు, జీవై ప్రసాద్, చీరాల కృష్ణమూర్తి, జి.పుల్లయ్య నాయుడు, ఉపాధ్యాయులు పి.వెంకటేశ్వరబాబు, ఎ.సుబ్బయ్య, విద్యార్థినులు పాల్గొన్నారు.

పంగులూరులో..

జే.పంగులూరు: దాతల సమాయ సహకారాలను ఉపయోగించుకొని విద్యార్థినిలు చక్కగా చదువుకోవాలని రోటరీ క్లబ్ ఆఫ్ పంగులూరు కార్యదర్శి బత్తుల వీరనారాయణ అన్నారు. రోటరీ క్లబ్ ఆఫ్ పంగులూరు ఆధ్వర్యంలో రోటరీ క్లబ్ ఆఫ్ హైదరాబాద్ నార్త్ వెల్లాన్ ప్రాజెక్టు సౌజన్యంతో మంగళవారం పంగులూరులో ఐదుగురు విద్యార్థినులకు సైకిళ్లు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో క్లబ్ అధ్యక్షుడు కాలేషావళి, క్లబ్ క్యాంప్ చైర్మన్ చిలుకూరి వీరరాఘవయ్య, క్లబ్ సభ్యుడు రాయిణి రామారావు తదితరులు మాట్లాడారు. రోటరీ సభ్యులు చిలుకూరి ప్రసాద్ నాయుడు, జాగర్లమూడి సుబ్బారావు, మాజీ అధ్యక్షుడు రాయిని వెంకటసుబ్బారావు పాల్గొన్నారు.

పుట్టిన బిడ్డల విషయంలో అలసత్వం తగదు


వైద్య సిబ్బందికి సూచనలిస్తున్న డాక్టర్ షాలినీ

కారంచేడు: అప్పుడే పుట్టిన బిడ్డ వయస్సు నుంచి వారి ఎదుగుదల విషయంలో వైద్య సిబ్బంది అజాగ్రత్తగా ఉండవద్దని స్వర్ణ పీహెచ్‌సీ వైద్యాధికారిణి డాక్టర్ షాలినీ అన్నారు. మంగళవారం ఆమె మండలంలోని స్వర్ణ పీహెచ్‌సీలో ఏర్పాటు చేసిన వైద్య సిబ్బంది, ఏఎన్ఎంలు, ఆశాలకు అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈసందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ ప్రతి ఏఎన్ఎం, ఆశాలు మీ పరిధిలోని గర్భిణులకు అవసరమైన ఆహార, ఆరోగ్య నియమాలను ఎప్పటికప్పుడు తెలియజేయాలన్నారు. బిడ్డల ఎదుగుదలకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను వారి తల్లులకు తెలియజేయాలన్నారు. బిడ్డ పుట్టినప్పటి నుంచి వారికి అందించాల్సిన టీకాలు, వ్యాక్సిన్‌లను కూడా క్రమం తప్పకుండా వేయించేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. కార్యక్రమంలో హెచ్ఈఓ నాగేశ్వరరావు, హెచ్ఈ మీనాకుమారి, హెచ్‌వీ మాధురి సిఫోరా, ఎంఎల్‌హెచ్‌పీలు, ఏఎన్ఎంలు, ఆశ కార్యకర్తలు, వైద్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

యువత భాగస్వామ్యంతో ఎయిడ్స్ నిర్మూలన


అవగాహన కల్పిస్తున్న ఉపాధ్యాయులు, స్వచ్ఛంద సంస్థ ప్రతినిధులు.

మార్టూరు: గతంలో ఎయిడ్స్ వ్యాధి వ్యాప్తికి నిరక్షరాస్యత ఒక కారణమని ప్రస్తుతం యువత విద్యార్థుల సమన్వయం, అవగాహనతో వ్యాధి నిర్మూలన సాధ్యమేనని మార్టూరు ఎమ్మెస్ ఎన్ జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల హెచ్ఎం శేషగిరిరావు అన్నారు. జిల్లా హెచ్ఐవీ, ఎయిడ్స్ నియంత్రణ నిర్మూలన సంస్థ, హెల్ప్ స్వచ్ఛంద సంస్థ ఆధ్వర్యంలో పాఠశాలలో మంగళవారం సాయంత్రం విద్యార్థులతో నిర్వహించిన అవగాహన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. విద్యార్థులు దురలవాట్లకు లోను కాకుండా, ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రుల ద్వారా కాలానుగుణమైన లైంగిక అంశాల పట్ల అవగాహన పెంచుకోవటం తప్పు కాదని తద్వారా మెరుగైన సమాజ నిర్మాణంలో విద్యార్థులు కూడా భాగస్వాములు కావచ్చని ఆయన అన్నారు. హెల్ప్ స్వచ్ఛంద సంస్థ డైరెక్టర్ బీవీ సాగర్ విద్యార్థులకు అవసరమైన ఎనిమిది అంశాలపై అవగాహన కల్పించారు. కార్యక్రమంలో తెలుగు ఉపాధ్యాయులు చెట్టు శ్రీనివాసరావు, జాగర్లమూడి ఆంజనేయులు మాట్లాడారు. పాఠశాల ఫిజికల్ డైరెక్టర్లు కోటేశ్వరరావు, మిల్టన్, హెల్ప్ స్వచ్ఛందసంస్థ ప్రతినిధులు దుర్గ, రూతు, సల్మా, సరోజినీ, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

రోడ్డు ప్రమాదంలో వ్యక్తికి గాయాలు

చీరాల: రోడ్డు ప్రమాదంలో ద్విచక్రవాహనదారుడికి గాయాలయ్యాయి. ఈఘటన మంగళవారం చీరాల బైపాస్ రోడ్డులో చోటుచేసుకుంది. అందిన వివరాల మేరకు.. చీరాల నుంచి చల్లారెడ్డిపాలేనికి బైక్‌పై వెళుతున్న వ్యక్తిని గుర్తుతెలియని వాహనం ఢీకొంది. ఈ ఘటనలో గాయాలపాలైన క్షతగాత్రుడిని స్థానికులు 108కు సమాచారం ఇవ్వడంతో అతడిని చికిత్స నిమిత్తం చీరాల ఏరియా వైద్యశాలకు తరలించారు.

14న జాతీయ లోక్ అదాలత్

అద్దంకి: స్థానిక న్యాయ సేవాధికార సంస్థ ఆధ్వర్యంలో హైకోర్టు ఆదేశాల మేరకు ఈనెల 14వ తేదీన లోక్ జాతీయ లోక్ అదాలత్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించనున్నట్లు సీనియర్ సివిల్ జడ్జి డీ నాగ వెంటక లక్ష్మీ మంగళవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. అదాలత్ కార్యక్రమంలో రాజీ చేసుకోదగిన అన్ని సివిల్ క్రిమినల్ కేసులను కక్షిదారులు పరిష్కరించుకోవాలని ఆమె తెలిపారు. రాజీ చేసుకున్న కేసులకు అప్పీలు ఉండదని చెప్పారు.

నైపుణ్యాలతో యువతకు భవిత


శిక్షణ పూర్తి చేసుకున్న విద్యార్థులు

చీరాల అర్బన్: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర స్కిల్ డెవలప్‌మెంట్, ఉన్నతి ఆధ్వర్యంలో స్థానిక వైపీ ప్రభుత్వ డిగ్రీ కాలేజీలో నెల రోజులుగా జరుగుతున్న యునెక్స్ శిక్షణా శిబిరం మంగళవారంతో ముగిసింది. ఆంగ్ల భాషపై పట్టు, జీవన నైపుణ్యాలు, నైతిక విలువలు గురించి వివరించారు. కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ఎన్ మురళి, సాఫ్ట్ స్కిల్స్ ట్రైనర్, చేంజ్ మేకర్ కె.రామకృష్ణారెడ్డి ఇంటర్వ్యూలు, చర్చ, పబ్లిక్ స్పీకింగ్ ఎలా ఎదుర్కోవాలో విద్యార్థులకు వివరించారు. కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్, లైఫ్ స్కిల్స్, విలువలు ప్రతి విద్యార్థికి ఎంతో అవసరమని జిల్లా స్కిల్ డెవలప్‌మెంట్ ఆఫీసర్ పి.ప్రణయ్ అన్నారు. ఈ శిక్షణ ద్వారా ఎంతో విలువైన సమాచారం నేర్చుకున్నామని విద్యార్థులు వివరించారు. కార్యక్రమంలో ప్లేస్‌మెంట్ ఆఫీసర్ బి.శ్రీనివాస్, పి.శ్రీకాంత్, స్కిల్ హబ్ కో–ఆర్డినేటర్ హారిక, కళాశాల సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఉల్లాస్ ద్వారా వయోజన విద్య


వయోజన విద్యపై అవగాహన కల్పిస్తున్న సీడీపీఓ రూన్సీ

కారంచేడు: ప్రతి ఒక్కరూ విద్యను చదవడం, రాయడం నేర్చుకునే విధంగా ప్రభుత్వం వయోజనులకు ఉల్లాస్ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టిందని ఐసీడీఎస్ ఇంకొల్లు ప్రాజెక్టు సీడీపీఓ తిరుమలశెట్టి రూన్సీ అన్నారు. మంగళవారం ఆమె మండల కేంద్రం కారంచేడు ఐకేపీ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన సదస్సులో ఆమె మాట్లాడారు. 2024–25 నుంచి 2026–27 వరకు సమాజంలో అందరికీ జీవితకాల అభ్యాసనను అవగాహన చేసుకోవడం కోసం కార్యక్రమం ఎంతో ఉపయోగపడుతుందన్నారు. బడికి వెళ్లే వయస్సులో బడి చదువులకు నోచుకొని ప్రతి ఒక్కరినీ గుర్తించి వారికి ప్రాథమిక అక్షరాస్యతను, జీవన పర్యంత విద్యావకాశాలను అందించడమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్నామన్నారు. కారంచేడు మండలంలో 610 లక్ష్యంగా ఉందన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎంఈఓ ఎంవీ సత్యన్నారాయణ, ఐకేపీ ఏపీఎం టీ మోహనరావు, ప్రోగ్రాం పర్యవేక్షకులు కే మనోరంజన్, వీఓఏలు, సీసీలు, వీటీలు పాల్గొన్నారు.

ప్లాస్టిక్ కవర్లతో పర్యావరణానికి హాని

చీరాల అర్బన్: ప్లాస్టిక్ సంచులకు ప్రత్యామ్నాయంగా జనపనార, క్లాత్ సంచులను వినియోగించాలని మానవత సంస్థ చైర్మన్ బండారుపల్లి హేమంత్‌కుమార్ పేర్కొన్నారు. మంగళవారం స్థానిక ఏపీ రిటైర్డు ఎంప్లాయీస్ అసోసియేషన్ కార్యాలయంలో మానవత సంస్థ అధ్యక్షుడు అంగలకుదిటి నాగవీరభద్రాచారి అధ్యక్షతన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో పలువురు వక్తలు మాట్లాడుతూ పర్యావరణానికి పాలిథీన్ కవర్లు చేస్తున్న హానిని వివరించారు. అనంతరం వంద మందికి జూట్, క్లాత్ సంచులను ఉచితంగా పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమంలో నేషనల్ గ్రీన్ కోర్ కో–ఆర్డినేటర్ పవని భానుచంద్రమూర్తి, గీతా సంస్థ అధ్యక్షులు వలివేటి మురళీకృష్ణ, బత్తుల బ్రహ్మారెడ్డి, వడలి రాధాకృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏడుకొండలుకు లైఫ్ టైం అచీవ్‌మెంట్ అవార్డు


అవార్డు అందుకుంటున్న ఏడుకొండలు యాదవ్

చినగంజాం: మండలంలోని పెదగంజాం గ్రామ పంచాయతీ ఆవులదొడ్డి గొల్లపాలెం గ్రామానికి చెందిన రంగస్థల నటుడు మద్దిన ఏడుకొండలు యాదవ్ డాక్టర్ అబ్దుల్ కలాం లైఫ్‌టైం అచీవ్ మెంట్ అవార్డు అందుకున్నారు. ఇటీవల విజయవాడ గాంధీనగర్‌లోని హనుమంతరాయ గ్రంథాలయ ఆవరణలో ఐఎస్ఓ అంతర్జాతీయ గుర్తింపు పొందిన సంస్థ తెలుగు కళారత్నాలు సాంస్కృతిక సేవా సంస్థ ఆధ్వర్యంలో ప్రతిభ అవార్డులు ప్రదానం చేశారు. సంస్థ జాతీయ చైర్మన్ యూవీ రత్నం చేతుల మీదుగా ఏడుకొండలకు జీవిత సాఫల్య పురస్కారం అందజేసి శాలువాతో సత్కరించారు. అవార్డు సాధించడం పట్ల అతని తల్లిదండ్రులు మద్దిన బొందమ్మ, వెంకటేశ్వర్లు, గ్రామ పెద్దలు అభినందనలు తెలియజేశారు.

నాగేంద్రహారాయ.. త్రిలోచనాయ


కృష్ణంరాజువారిపాలెంలో పుట్ట వద్ద పూజలు చేస్తున్న మహిళలు


కారంచేడు చెరువు కట్టమీద భక్తుల పూజలందుకుంటున్న నాగేంద్రుడు

- భక్తిశ్రద్ధలతో నాగుల చవితి
- పుట్టకు పాలుపోసిన మహిళలు
- కిక్కిరిసిన ఆలయాలు

చీరాల అర్బన్/వేటపాలెం: ప్రతి ఏడాది కార్తీక మాసంలో పౌర్ణమికి ముందు వచ్చే చవితి తిథి రోజున నాగ పంచమి, నాగుల చవితి వేడుకలు జరుపుకుంటారు. మంగళవారం నాగులచవితి పర్వదిన వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. చీరాలలోని దండుబాటులో పుట్టవద్ద భక్తులు ఉదయం నుంచే పూజలు చేసి పాలు పోశారు. పేరాల శివాలయంలోని నాగేంద్రస్వామికి, బ్రహ్మంగారి చెట్టు వద్ద గల భావనారుషి దేవాలయంలోని పుట్ట వద్ద భక్తులు పూజలు చేశారు. పుట్టలో పాలు పోసి పసుపు, కుంకుమ చల్లి దీపాలు వెలిగించారు. నాగుల చవితి సందర్భంగా దేవాలయాలు భక్తులతో కిక్కిరిపోయాయి. ఉసిరి చెట్టు కింద కార్తీక దీపారాధనలు చేసి ప్రసాదాలు పంచి పెట్టారు వేటపాలెం రైల్వే స్టేషన్ రోడ్డులోని నాగేంద్రస్వామి పుట్టవద్ద, రాధాకృష్ణాపురంలోని, కనక నాగవరపమ్మ దేవస్థానం, బైపాస్ రోడ్డు, బొచ్చులవారి పాలెం రోడ్డు పక్కన పుట్టల్లో మహిళలు పాలుపోసి పూజలు చేశారు.


మార్టూరు శివాలయంలోని పుట్ట వద్ద పూజలు నిర్వహిస్తున్న భక్తులు

ప్రత్యేక పూజలు చేసిన మహిళలు..

కారంచేడు/చినగంజాం/మార్టూరు/యద్దనపూడి: నాగులచవితి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకొని భక్తులు కన్నుల పండువగా నిర్వహించుకున్నారు. మండల కేంద్రం కారంచేడులోని చెరువుకట్ట మీద కొలువైన నాగేంద్రుడి పుట్ట వద్ద మహిళలు పెద్ద ఎత్తున పసుపు, కుంకుమలు చల్లి స్వామి వారిని మమ్ములను చల్లంగ చూడయ్యా.. అని పూజలు చేశారు. స్వర్ణ గ్రామంలోని తూర్పుబాజరులో ఉన్న నాగేంద్రస్వామి పుట్టల వద్ద స్వర్ణకు చెందిన భక్తులు, మహిళలు పెద్ద ఎత్తున పూజలు చేశారు.

చినగంజాం, కడవకుదురు, కొత్తపాలెం, రాజు బంగారుపాలెం, పెదగంజాం, గొనసపూడి, సంతరావూరు, మోటుపల్లి గ్రామాల్లో భక్తులు వేకువ జామునుంచే నాగేంద్రస్వామి పుట్టలవద్ద పాలు పోసేందుకు బారులు తీరారు. వేకువ జామున మంచు, చలిని సైతం లెక్కచేయక ఉదయాన్నే తలంటు స్నానమాచరించి పరిశుభ్రమైన బట్టలు ధరించి ఆవుపాలు, చలివిడి, సజ్జలు చేత బట్టుకొని స్వామి వారికి పుట్టలో పాలు పోసేందుకు బయలుదేరి వెళ్లారు.

ఆకట్టుకున్న భజనలు..

మేదరమెట్ల: కొరిశపాడు మండలంలో నాగుల చవితి పండుగను మహిళలు భక్తి శ్రద్ధలతో మంగళవారం నిర్వహించారు. మేదరమెట్ల బ్రహ్మంగారి గుడి ప్రాంగణంలో గల పుట్టలో మహిళలు పాలు పోసి మొక్కులు తీర్చుకున్నారు. కృష్ణంరాజువారి పాలెంలో గల సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరస్వామి దేవస్థానంలో పిల్లలు, మహిళలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని పుట్ట వద్ద పసుపు కుంకుమ, పూలతో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి అనంతరం పుట్టలో పాలు పోశారు. ఆలయ ప్రాంగణంలో భక్త సమాజం సభ్యులు భజన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు.


వేటపాలెం రైల్వేస్టేషన్ రోడ్డులో పుట్టలో పాలు పోస్తున్న మహిళలు


భావనారుషి దేవాలయంలో పుట్టలో పాలు పోస్తున్న భక్తులు

బల్లికురవ: మండలంలోని కొణిదెన గ్రామ సమీపంలోని వల్లీసమేత సుబ్రమణ్యేశ్వరస్వామి ఆలయం, ఈర్లకొండ, గుంటుపల్లి శివాలయాల్లో ఉదయం 5 గంటల నుంచి భక్తులు బారులు తీరి వేడుకల్లో పాల్గొన్నారు.


చినగంజాంలో నాగేంద్ర స్వామి పుట్ట వద్ద పూజలు చేస్తున్న మహిళా భక్తులు


మేదరమెట్ల: భజన చేస్తున్న భక్త సమాజం సభ్యులు

24 చినగంజాంలో బైబిల్ పరీక్ష

చినగంజాం: క్రిస్మస్ పండుగను పురస్కరించుకొని చినగంజాం అంబేడ్కర్ నగర్‌లోని పెద్ద చర్చివద్ద ఈ నెల 24వ తేదీ ఆదివారం బైబిల్ పరీక్ష నిర్వహించనున్నట్లు నిర్వాహకుడు మేకల మేషక్‌బాబు మంగళవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు ఉమ్మడి ప్రకాశం జిల్లాలోని ఆసక్తి కలిగిన వారికి బైబిల్ పరీక్ష నిర్వహించనున్నట్లు చెప్పారు. పరీక్షకు హాజరయ్యే వారు తమ పేర్లను ఈ నెల 20వతేదీ లోగా నమోదు చేసుకోవాలని తెలిపారు. విజేతలకు క్రిస్మస్ పండుగ సందర్భంగా బహుమతులు అందజేయనున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. అంబేడ్కర్ నగర్ గ్రామ పెద్దలు, అంబేడ్కర్ నగర్ ఎంప్లాయీస్ అసోసియేషన్, అంబేడ్కర్ నగర్ యూత్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించే బైబిల్ పరీక్షకు సంబంధించి పూర్తి వివరాల కోసం 98497 14691 నంబర్‌ను సంప్రదించాలని ఆయన కోరారు.

నిందితుడిపై రేప్, ఎస్సీ, ఎస్టీ కేసు నమోదు

వేటపాలెం: ఆకుకూరలు విక్రయించే వ్యక్తి ఒక గిరిజన మహిళను బలవంతంగా లోబరచుకొని వివాహేతర సంబంధం కొనసాగిస్తూ దొరికిపోయాడు. మంగళవారం మహిళ ఇంటి వద్ద ఎవరూ లేని సమయంలో ఇంట్లోకి వెళ్లిన వ్యక్తిని మహిళ బంధువులు పట్టుకొని పోలీసులకు అప్పగించారు. అందిన వివరాల మేరకు.. వేటపాలెం ఓరగంటి వీధికి చెందిన సుబ్బారెడ్డి తన బైక్‌పై రోజూ గోంగూర, తోటకూర ఊరూరా తిరిగి అమ్ముకుంటుంటాడు. రామన్నపేట పంచాయతీ పార్వతీపురంలో కూడా సుబ్బారెడ్డి విక్రయిస్తుంటాడు. ఈనేపథ్యంలో యానాది కాలనీలో నివాసం ఉండే 34 ఏళ్ల మహిళను కొంత కాలంగా లోబరుచుకొని ఆమెతో వివాహేతర సంబంధం కొనసాగిస్తున్నాడు. ఎవరూ లేని రోజున ఇంట్లోకి వెళ్లి మహిళతో ఉంటూ ఉండేవాడు. బాధిత మహిళ తల్లిదండ్రులకు ఇద్దరు ఆడపిల్లలు, ఒక కుమారుడు ఉన్నారు. చిన్నకూతురుని ఇంటి వద్దనే ఉంచి తల్లి గ్రామంలో ఇళ్లలో పాచి పనులు చేసుకుంటా జీవనం సాగిస్తోంది. అయితే మంగళవారం తల్లి ఉదయాన్నే పాచి పనులు చేసుకునేందుకు గ్రామంలోకి వెళ్లింది. ఆకుకూరలు విక్రయిస్తూ వచ్చిన సుబ్బారెడ్డి మహిళ ఇంటి వద్ద ఎవరూ లేరని గ్రహించి ఇంట్లోకి వెళ్లాడు. ఇది గమనించిన బాధిత మహిళ బంధువులు ఇంటి తలుపు తీసి లోపలికి వెళ్లారు. లోపల సుబ్బారెడ్డితో మహిళ ఉండగా పట్టుకొని దేహశుద్ధి చేసి పోలీస్ స్టేషన్‌లో అప్పగించారు. సుబ్బారెడ్డికి పెళ్లై ఇద్దరు పిల్లలు ఉన్నారు. బాధిత మహిళను పరీక్షల నిమిత్తం చీరాల ఏరియా వైద్యశాలకు పంపించారు. మహిళ తల్లి ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు నిందితుడిపై గిరిజన మహిళను బలవంతంగా లోబరుచుకున్నందుకు రేప్ కేసుతో పాటు ఎస్సీ, ఎస్టీ కేసు నమోదు చేసినట్లు ఎస్సై ఎం.వెంకటేశ్వర్లు తెలిపారు.